

学校保健

THE SCHOOL HEALTH No.197

(財)日本学校保健会

生涯を通じて、豊かな心をもち
たくましく生きる子どもの育成
—学校・家庭・地域の連携をとおして—

第43回全国学校保健研究大会の主題
(平成5年度 大分県)



会長に就任して

(財)日本学校保健会 会長 村瀬敏郎

平成5年5月28日、本会評議員会において再び会長に選出いただき、光栄に存じております。日本医師会会長と兼務することになりますが、役員各位のご協力により職責を果たしたいと存じます。

学校教育の原点は「豊かな心を持ち、たくましく生き抜く人間の育成を図る」ことであり、学校保健はその中核をなすものと考えます。学校保健の活性化こそ今求められている最大の課題であります。そのためにも、本会の財政基盤の安定を目指し、可能な限りその改善に努力をいたす決意であります。

都道府県並びに十三大都市学校保健会のご協力、お力添えをお願いいたします。

皆様の益々のご活躍を期待して会長就任のご挨拶といたします。



楽しいランチルーム

東京都豊島区立高松小学校

目次

- 健康と生活行動……………2
- からだの調子と食生活……3
- 子どもの心と学校保健……4
- 運動と休養……………5
- Q & A
- 食生活・親の干渉……6
- 保健会だより……………7

会報をよくするため、読者のご意見を求めています。お葉書をお寄せください。

健康と生活行動

— 栄養・運動・休養等の相互作用 —

生活行動と健康対策委員会 委員長 小野 三 嗣
東京慈恵会医科大学 客員教授

調査活動の経緯

昭和56年度発足、59年度に終了した「健康調査資料委員会」の報告により、児童・生徒の健康は日常生活の栄養・運動・休養が深くかかわっていることが確認された。

問題は、その得られた資料の総合的な検討作業の過程で、休養が必要と考えられる前提条件となる疲労について、子ども達はどう感じ、どのように対応しているのか、このことを追及することが重要だ、ということとなった。そのため、昭和60年度から「疲労と休養委員会」が発足した。

疲労について

そもそも疲労には、そのまま放置しておく蓄積性となって、ついには医療の対象となる病的状態にまで追い込まれるものがある。一方、体力をつけ健康状態を維持するための運動にとまなう、必要な、あるいは有意義な疲労がある。後者の典型的な例ともいえるのは、効果的な筋力トレーニングで期待されるスーパーコンペンセーション現象（超代償性現象）である。

運動の強度と頻度、そしてそれに見合う上手な休養のとり方が、計画的に行わなければ筋力がつくどころか、うっかりすると回復不能の障害の原因となることが知られている。

さらに大切なことは、筋や骨など直接的な運動器に限局せず、他の臓器や組織にも波及して、全身的な影響がどうでてくるか、という点である。

生活指導への問題点

昭和60年度の学校保健講習会で、当時の文部省古村澄一体育局長は講演の中で「全国高校総体開会式に参列している選手達の中で、たった2時間の開会式で、立ちつづけることができず、途中で倒れる生徒が目立つのはどういうわけか」と述べられた。少なくともその競技種目に関する限り、各都道府県を代表するほどの競技力を身につけたトレーニングを積んだ生徒のはず、という認識があったわけである。

気になるのは、冒頭に紹介した両委員会の調査資料からも「積極的なスポーツ活動を行っている児童・生徒のほうに、むしろ起立性調節障害として知られる自律神経失調が多いと考えられる」結果が得られている点である。

それは単に運動の方法だけに左右されるものなのか、それとも食生活や睡眠などの日常生活に原因があるのだろうか。また、受験競争の勝者になるために通う学習塾の問題など、最近の学校をとりまく複雑な社会的環境がどんな影響を児童・生徒に与えているか。それらを明らかにする目的で設置されたのが、平成元年からスタートした「生活行動と健康対策委員会」である。

調査のむづかしさ

その作業で最も苦慮したのは質問の仕方である。関連する多くの研究委員会のそれを調査した限りでは、いわゆる当りさわりのないものが多く、結果的に、しばしばマスコミなどに取りあげられている氷山の一角をうかがう形になっているものが多かった。

それは、最近の子ども達には持久力がなく無気力、無感動という指摘そのものに、大きな誤りがなかったとして、その原因が一方的に子ども達自身にあるかのような印象のものが多かった。

委員会では家庭や学校、あるいは社会が、その責任を持たなければならないはず、という推定をどれだけぐり出すことができるかに作業の重点を置いた。しかし、いわゆるプライバシーへの配慮もあって踏みこめなかった。

調査研究の中には、子ども達のそれと同時に、指導的立場の人びとの弱点も出ない形になっているものが多く、児童・生徒への健康対策のための生活行動指針に役立たせることができないものが大部分であった。

家庭の協力の必要性

一方、世界保健機関（WHO）の健康に関する定義「単に疾病・異常がないだけでなく精神的にも社会的にも完全な状態をいう」とする理想像からは、遠く離れた形で生きていかなければならない大勢の子ども達へ、どう対応するかという大きな課題もあった。

当然、積極的な家庭の協力なしには対応できない問題であるが、食生活だけに問題をしばってみても、関心の薄い家庭が少なくないという現実がある。その解決策を持たずに一応委員会活動をしめくくりとしなければならなかった。調査に協力いただいた各位に深く感謝したい。

からだの調子と食生活

東京都文京区立第4中学校 学校医 大森 暢久

最近の食生活の傾向

平成3年の国民栄養調査によれば、1日当たりの総エネルギー摂取量は2,053 Kcalで、そのうち、蛋白質=80.2g(動物性蛋白質42.7g)、脂質=58g(動物性脂肪28.4g)、炭水化物=288g、食塩=12.9gとなっている。

過去と比較すると、炭水化物は減少傾向にある。これは穀類摂取比率の低下によるものである。一方、蛋白質摂取量は増加傾向にあり、中でも動物性蛋白質が増え、植物性蛋白質は減少傾向にある。脂肪についても蛋白質と同様に動物性脂肪摂取が増えている。このようにわが国の食生活は欧米化してきているが、反対に欧米では日本食の良さが評価されている。

以上の傾向から児童・生徒の間にも、いわゆる小児成人病の増加が問題となっており、子ども達の食生活、生活習慣の指導は欠かせないものと考えられる。

子どもの食事の実態

国民栄養調査では15～19歳で13～14%の朝食抜きがあった。昭和57年の「児童・生徒の健康状況調査」では朝食抜きが男子2.8%、女子2%。小学校6年から増加する傾向で、中学3年では男子6.8%、女子4.9%であった。

朝食抜きの者の調査では、中学3年で3日間食べないで登校した者男子5.5%、女子3.3%であった。朝食抜きの理由としては「食べる気がしない」49.4%、「起きるのが遅い」40.0%であった。この朝食抜きの理由は、昭和63年度の「疲労と休養委員会」の調査でも同様であった。

今回の「生活行動と健康対策委員会」では夕食の状況について調査した。その結果は、「家族そろっての食事が多い」男子47.0%、女子52.2%。「1人で食事をすることが多い」男子5.8%、女子4.7%で、中学3年ではこれが男子8.2%、女子6.1%となる。

ここで身体の調子とクロス集計をしてみると、「家族そろって食事」と答えた中学生に「いつも身体の調子がよい」という結果が出ている。「身体の調子が悪い」と訴えている中学生には「1人での食事が多く、家族そろっての食事は少ない」と答えている。

受験勉強のための学習塾に行き、夕刻にパンと牛乳ぐらいですませ、塾が終ってからおそい時間に1人で食事をするような生活では、学校で少し運動をした程度でも「疲れた」「気持ちが悪い」「頭が痛い」、午前中から「眠い」「だるい」「目まいがする」と訴える中学生が出るわけである。

家庭への栄養教育

同じ質の食物を同じ量食べても、少しずつ朝、昼、夕と3回に分けて食べるのと、朝食抜きで夜1度にまとめ食いするのでは、栄養効果は非常に異ってくる。摂食パターンは人間のもっている生体リズムに深くかかわっているのである。

児童・生徒の心身の健全な発達のために、正しい食習慣の指導に努力するとともに、家庭へも「○○を食べなさい」というのではなく、食べ方、食べさせ方を理解してもらう栄養教育を行う必要がある。

昭和60年5月に厚生省は別掲の「健康づくりのための食生活指針」5項目を発表している。参考にされたい。

健康づくりのための食生活指針

1. 多様な食品で栄養バランスを

- ・一日30食品を目標に
- ・主食、主菜、副菜をそろえて

2. 日常生活活動に見合ったエネルギーを

- ・食べすぎに気をつけて、肥満を予防
- ・よくからだを動かし、食事内容にゆとりを

3. 脂肪は量と質を考えて

- ・脂肪はとりすぎないように
- ・動物性の脂肪より植物性の油を多めに

4. 食塩をとりすぎないように

- ・食塩は一日10グラム以下を目標に
- ・調理の工夫で、むりなく減塩

5. こころのふれあう楽しい食生活を

- ・食卓を家族ふれあいの場に
- ・家庭の味、手づくりのこころを大切に

子どものこころと学校保健

— 精神科の立場から —

東海大学医学部 教授 山崎 晃 資

調査結果

最近、日本学校保健会「生活行動と健康対策」委員会が中学生についての調査を行いました。その結果を要約しますと、中学生の10~13%が体調の悪さを訴え、約30%はぼんやりしていることが多く、ほぼ15%が気分的にいらいらしており、約40%が睡眠不足を訴えています。11~14%はおとなが頼りにならないと感じ、いない方がよいと否定的にとらえています。そして、42.3%の中学生は勉強を嫌っており、実に11~18%の潜在的な学校嫌いが認められました。人生の中で、最も春秋に富み、エネルギーに満ち溢れているべき中学生の多くが、心身の不調和感とおとなに対する不信感を訴えているのです。

最近の子どもは、疲れた様子や表情の乏しさ、行動量や活動性の減少、テレビ・遊び・友達などに対する興味・意欲の減退、学業成績の低下、食欲不振と体重の減少、睡眠障害、気分のイライラした様子などがしばしば認められ、「憂うつな子ども」が多いようです。しかし、このような状態を、児童精神医学の領域における「抑うつ状態」または「うつ病」ととらえることができるか否かについてはさまざまな意見があります。

子どものうつ状態について

子どものうつ病について2つの異なった考え方があります。第1は、症状レベルでの操作的診断分類によるもので、うつ病概念を拡大し、基本的特徴は全ての年齢層において同一であり、成人うつ病と連続的であるとする考え方です。

第2は、成人うつ病と不連続的であるとする考え方で、反応性うつ状態を示す子どもは確かに認められるが、うつ病と診断できる症例は極めてまれであるというものです。

そして、抑うつ状態およびうつ病が、なぜ子どもでは少ないのかについて、次のような理由が挙げられます。第1の理由は、抑うつ感情は極めて主観的な情動の動きであり、それを客観的にとらえることは難しく、子どもは自分が抑うつ状態であることを認知し得るだけの発達段階には至っていないというものです。

第2の理由は、子どもは依存的な存在であり成人うつ病の重要な症状である「罪意識」を持つようになるのは一定の発達段階を経た後であるというこ

とです。そして第3の理由は、子どもは独自の世界観を持ち、社会的自我が未熟であり、成人と安易な対比はできないということです。

行動の変化に注目

一般に、8~10歳以前の子どもでは、精神発達レベルからみて内的生活史や情緒レベルについて十分に評価することは困難なことが多いのです。臨床的にうつ病の範囲に入るのは9~11歳以上の子どもで、より低年齢の子どもでは、古典的規定に基づくうつ病としてとらえることが困難な例が多いのです。とくに6歳以下の子どもでは、成人のうつ病で一般的に認められる「不快気分」、「精神運動抑制」、「関心の欠如、性欲減退」は、それぞれ「悲しげな表情」、「摂食量や活動性の減少」、「興味・意欲の減少」として示されますが、いずれも子どもではよく見られる症状であり、慎重に診断しなければなりません。

抑うつ状態が現れる時の行動の変化を慎重に検討することが診断のポイントとなります。すなわち、発症前と明らかに異なる表情の乏しさ、行動量や活動性の減少、テレビ・遊び・友達などに対する興味・意欲の減退、食欲の低下と体重の減少、睡眠障害、気分のイラツキと日内変動（朝方は調子が悪く、夕方になると調子を回復する）などが認められ、身体的疾患が除外されると、うつ病が最も考えられることとなります。

身体症状が中心となる仮面うつ病では、家族歴にうつ病が少なく、性格障害のタイプが多いといわれております。急性発症型は心的外傷体験に引き続いてみられますが、慢性発症型は社会的不適応の既往があり、うつ病の家族歴がみられます。

精神保健の重要性

最近、子どもの抑うつ状態が注目されており、いくつかの疫学的研究がなされております。一般児童を対象にした調査では、2~6%が抑うつ的であるといわれております。身体的および情緒・心理学的な不調和を訴える子ども達を、安易に「抑うつ状態」または「うつ病」と診断することはできませんが、このような精神病理学的基盤の準備状態が潜在的に増加しつつあるのは確かなことです。

今後、児童・生徒にみられる情緒・心理学的問題に対する対応、いわゆる「学校精神保健」がますます必要となってくるでしょう。

運動と休養

— からだの調子・気分 —

東京学芸大学 助教授 渡辺雅之

はじめに

運動は体育の授業やクラブ活動などをはじめ、いろいろな形で日常生活に関わっています。そして休養は運動の形態や有無に関わらず、1日の生活の中で必要なものであるとの認識には異論がないと思います。もちろん休養のとり方にもさまざまな方法があります。したがってこれらは1日という（それ以上なことは当然）連続した時間的な流れの中でとらえられるべきものだ、と言うことにも納得がいくことでしょう。ある一つの断面的な見方では決してないはずです。いわば、アナログ的と申せます。そう言うことで中学生のアンケート結果を見て行きましょう。

からだの調子

運動が適度でそれに見合う休養がとられていれば、からだの調子はよい方向にあると考えられます。まず、自分のからだの調子をどうとらえているかを見てみます。からだの調子について5段階（いつもよい、よいことの方が多い、ふつう、悪いことの方が多い、いつも悪い）の選択肢から回答します。中学生男子の場合、「ふつう」が38.4%、女子44.8%とこの回答が最も多かった訳です。次が「よいことの方が多い」で男子27.8%、女子29.8%、さらに「いつもよい」がそれぞれ19.7%、15.2%でした。中学生のほとんどが「ふつう」から「よい」方向にあるようです。逆に「いつも悪い」では男子の2.4%、女子の0.7%、「悪いことの方が多い」は11.5%、9.1%でした。

近年子どものからだの異常を指摘する報道の多さからは、「それほどでもないな。」という印象をもたらす結果のようです。しかしながら、注目すべきところは男女とも学年が進むにつれて「いつもよい」が減り、「悪いことの方が多い」が増えたことです。後者の場合、男子の中1は9.4%、中2は11.2%、中3は13.6%と漸増傾向です。女子もそれぞれ8.2%、7.9%、11.1%です。「いつもよい」では中1男子の23.6%が中3になると16.0%へ、女子18.5%から11.9%へと大きな減少です。このことは問題視すべきことと思われる。この背景として高校受験が近づくにつれて、その精神的・肉体的ストレスや睡眠不足が

こども達の自己のからだの調子についてそう感じさせているように思われます。

気分について

気分はどうでしょうか。選択肢はやはり5段階で「うきうきしている」が2段階、「ふつう」、「いらいらしている」の2段階です。「ふつう」が圧倒的に多くなっています。男子は63.2%、女子は60.0%でした。「いつもうきうきしている」「うきうきしていることが多い」は男子7.7%、13.4%、女子6.8%、22.1%です。「いつもいらいらしている」「いらいらしていることが多い」は男子2.0%、13.2%、女子0.8%、8.9%でした。「いらいら」傾向がやや少ないと言えましょう。これを学年別に見ますと「うきうき」傾向の2項を合わせると男女とも共通して減少し、そのほとんどが「ふつう」になっています。そして、「いらいら」傾向の方はわずかに増加しているようです。中1男子の「うきうき」傾向が25.1%から中3の15.5%、女子での34.2%から23.5%へという具合にです。「いらいら」傾向では男子で11.0%から19.1%へ、女子8.0%から11.3%へという増加です。

質問項目としての「うきうき」「いらいら」というのは子ども達にとってどのように理解されているのでしょうか。「いつもうきうきしている」のは気分が高揚して楽しい感じであればいいのですが、「うきうき」をそんなにバカみたいにはしゃいでいられるか、なんて感じでは困ってしまいます。その点「いらいら」の方は質問の仕方に問題はなさそうです。

睡眠について

休養の最たる睡眠の状況についてよく眠れるかどうか、夢をみるかどうかの観点から5項目にわたって複数回答形式で回答された結果を見ますと男女とも中学3年生で「よく眠れる」がガクンと下がっていました。「いつも寝足りない感じがする」は男子では学年が進むと増加する傾向にありますが、女子ではあまり変わりません。やはり中3にとっての睡眠はあまり十分ではないようです。生活構造の乱れ、夜型、深夜までのメディアの豊富さ等で慢性的な睡眠不足状態で朝食も不十分では学校にいても元気がでるはずがありません。本来好きな運動もまだ寝たいには勝てません。

Q & A — 学校保健活性化のための —

A 東京都中野区立第十中学校 校長 廣瀬正義

Q 食生活と生活行動とは関係があるのでしょうか。

学校は常に集団生活の中で、学習活動や特別活動を行います。子供一人ひとりの観察では、ほとんど問題点は見えないのですが、集団生活の中での行動になると、問題点がいろいろと発現します。

そこで、中学 1 年生男子 125 名を対象に、学級担任の所見で、① 勉強に集中力がない、② 情緒が不安定である、③ 体不調の訴えが多い、④ 友人とのいさかが多い、⑤ 忘れ物が多い、の五項目のうち一項目でもチェックされた子供を「生活行動面で所見あり」群とし、全くない子供を「生活行動面で所見なし」群として、食べた食品のすべてを 1 週間にわたって記録させました。そして両者の食品数を比較したところ、「所見なし」群の平均は 55.5 食品(±19.5)、「所見あり」群は 47.7 食品(±18.4)で、危険率 5% で有意差が認められました。

つまり、毎日食べる食品数が少ない子供ほど偏食傾向が強くなり、その食習慣は栄養摂取の偏りを招き、いわゆる栄養素の不調和による症状として、前述の生活行動での五項目のような所見になると考えられるのです。従って、規則正しい食生活は子どもの行動にとって重要であると考えます。

Q 親の過干渉は子供にどんな影響を及ぼすのでしょうか。

大人も子供も区別なく、誉められ、期待されることは誰でも喜びであり、それは意欲の原動力となるものです。しかし、それが高じて過干渉ということになりますと、圧迫や辛苦というものになります。

毎日の生活で、子供が「親から過干渉」と感じている言葉で最も多いのは、男女ともに「勉強なさい」で、60~70% を占めて圧倒的に多くなっています。以下「早く寝なさい」「遊んでばかりいる」「手伝いをしなさい」「だらしが無い」などの順になっています。過剰に期待されるという一方で、干渉も非常に多いということになると、子どもは圧迫感や辛苦感とともに拘束感が強くなるばかりです。その結果は陽性行動になるとは限りません。むしろ陰性行動として、問題行動、不登校、心身症的などに発展していく危険性が少なくありません。

14 歳男子の事例を紹介します。有名校の進学を目指し、成績向上を期待され、親の強い要望で表面的には真面目に塾へ通っていましたが、親から何んと言われようと反抗一つしなかったのです。

しかし、学校生活では気力がどんどん低下し、学習意欲も全くなくなりました。それに伴って集中力もなくなり、精神的にはいらいらが目立ち、そのうち「頭髪をむしる」ようになったのです。

学級担任の所見は、親の過干渉と期待過剰があるとともに、親との面談で子供の能力や適性を詳しく説明しても理解してくれない、ということを指摘していました。

生体にとって、適度なストレスは有利には働きますが、過剰になると有害な因子になることがあります。過剰な生体刺激は内分泌作用が変化し、自律神経系や脳の神経の働きが変化します。その結果として行動にも現われるものと考えられます。過干渉は有害な因子を誘発させるストレスになります。

虎の門(20)

会食の文化

食卓を共にするという事は、世界的に見ても、人間関係の基本的条件を満たすものようである。

ヒトが生まれ落ちて後『人間』となる過程を見ると、母乳を求め母親と一体化に近い『口唇期』を終える頃、やや不消化な食物を、母親に噛んで含めてもらうことがある。文字通りの哺育であろう。

また“乏しい食物を頒ち合う”思想があり、イギリスの古典に(主人が)自らの皿から食物を頒ち与える場面の描写がある。

また食事を共にするという行事には、動物の“求愛”に似た面もあるかもしれないが、いずれにせよ、諸民族を通じての普遍的なコミュニケーションの場であること

に違いはないであろう。

“家族が崩壊に瀕している”といわれる現在、せめて朝食だけでも(都合をつけて)一緒に食べるようにしたい。それこそ家族の絆を深める素晴らしい一刻になるのではないだろうか。(登校拒否防止効果があるという説もある。)

編集委員 竹田 鎧

日本学校保健会だより

(財)日本学校保健会 平成5~6年度 新役員決まる

顧問	渋谷 敬三 柳川 覚治 関口 龍雄	理事	兎玉武伊知 藤井 義顕 辻本 信輝
	山中 正一 小栗 一好		大石 恒善 吉野 章 櫻井日出生
会長	村瀬 敏郎		手束 和之 松田 一夫 ◎下田 巧
副会長	矢野 亨 藤戸 孝純 加藤 増夫		◎江口 篤寿 ◎杉浦 稔 吉川 暉
	松尾 学		◎青木 宣昭 上岡 輝方 古賀慶次郎
専務理事・学校保健センター的 事業企画運営委員長	和久井 健三		西連寺愛憲 ◎中脇恒夫 ◎種村玄彦
			木戸口 裕 ◎石黒 健 池田 熙
理事	吉田 信 沖津 貞夫 本吉 鼎三		◎壺井 忠雄 ◎中村 道子 橋本量太郎
	和久井健三 宮川 糧平 兼松 謙三	監事	阿部 信美 佐藤 裕一 中島正次郎
			(◎印 常務理事)

平成5年度「学校保健用品」推薦品一覧表

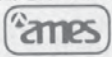
平成5年4月1日より
平成6年3月31日まで

別	No.	品 目	摘 要	商 社
図 書	1	新学校保健実務必携(第4次改訂版)	学校保健関係者のための実務書	第一法規出版株式会社
	2	“さあ、しゅっぱつだ! からだと心のたんけん” 低・中学年	小学校 低・中学年用図書	第一法規出版株式会社
	3	“さあ、出発だ! 体と心の探検に” 高学年	小学校 高学年用図書	第一法規出版株式会社
薬 品	1	カワイ肝油ドロップ	保健栄養剤	河合製薬株式会社
	2	ハイライト® 90	プール水、食品等殺菌、消毒	日産化学工業株式会社
	3	日曹ハイクロン	プール水の殺菌、消毒	日本曹達株式会社
	4	医薬品「プール用バイゲンラックス」	プール用水殺菌剤	サンスター株式会社
	5	アルボース石鹼液	手・指の殺菌、消毒、清浄	株式会社アルボース
	6	シャボネット石鹼液	手・指の殺菌、消毒、洗浄	サラヤ株式会社
	7	こどもサンテ	目の疲れ、眼病予防、結膜充血予防目薬	参天製薬株式会社
	8	ヘマコンビスティックス ネフロスティックスL	尿検査の試票	三共株式会社
	9	トヨクロン-G III	学校プール水の消毒殺菌	東ソー株式会社
	10	トヨクロン-H	学校プール水の消毒殺菌	東ソー株式会社
	11	ネオクロール・ニュー・S	プール用殺菌消毒剤	四国化成工業株式会社
	12	イソジンうがい器 50ml・100ml	口臭の除去及び、のどの殺菌等	明治製菓株式会社
器具・ 器材等	1	コロロ自動うがい器	自動うがい器	サラヤ株式会社
	2	クリーンウェット	消毒用お手拭き紙	株式会社トーヨ
	3	ライオンこども歯ブラシ 低学年用 高学年用	歯ブラシ	ライオン株式会社
	4	携帯用酸素吸入器 O ₂ パック A 型	呼吸器困難時の応急用	ミドリ安全株式会社
	5	映画「みんなの健康」	プール水質維持管理に関する教育用映画	日産化学工業株式会社
	6	サラヤ自動手指消毒器	自動手指消毒器	サラヤ株式会社
	7	教育(呼吸、吸圧) シューズ	シューズ	日本教育シューズ協議会
新規 申請	1	リブリオのハートコレクション (全8巻)	保健学習図書	株式会社リブリオ出版
	2	養護教諭 毎日の執務とその工夫	養護教諭の執務図書	第一法規出版株式会社
	3	蘇生法教育人体モデル JAMY II	人工呼吸及び心臓マッサージ実習	株式会社ヤガミ
	4	370視力検査器 YST-2	視力検査器具	株式会社ヤガミ

☆ 平成5年度「学校保健用品」推薦品 18社 26品目

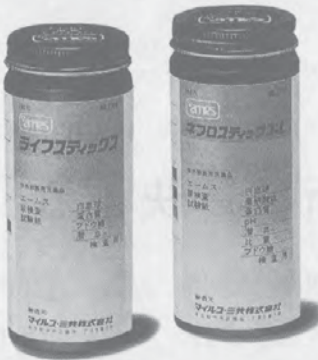
発行 財日本学校保健会 村瀬 敏郎 〒105 東京都港区虎ノ門2-3-13 第18森ビル 電話(3501)3785・0968 振替口座 東京4-98761 頒価1部100円(送料共)

エームスは新しい目で健康をみつめます



試験紙でできる、尿中白血球検査。

集団検診項目に、尿中白血球反応を加えませんか？
尿路感染症スクリーニングも、その場で…



エームス尿検査試験紙■潜血(A)、ブドウ糖、蛋白質、白血球
ライフステックス
エームス尿検査試験紙■ブドウ糖、比重、潜血(A)、pH、蛋白質、亜硝酸塩、白血球
ネフロステックス-L
体外診断用医薬品

マイルス・三共株式会社
東京都中央区銀座1丁目9番7号
販売元：
三共株式会社
東京都中央区銀座2丁目7番12号 〒104 ☎(03)3562-0411
JU0892-5

エイズに関する指導の手引



第一法規

(財)日本学校保健会 編/文部省体育局 学校健康教育課 監修

〒107 東京都港区南青山2-11-17
☎03(3404)2251/FAX03(3404)2269

★B5判・80頁・定価800円<千実費>
エイズの正しい理解と対応指導のために小・中・高校ごとの授業展開例を豊富に収録。

AIDS—正しい理解のために

■30部以上
10部単位で
承っております。

(財)日本学校保健会 編/文部省体育局 学校健康教育課 監修 ★B5判・8頁・定価50円<千実費>
文部省が初めてまとめた、高校生向けのエイズ啓蒙・指導用教材。カラーイラストを多用してエイズを解説。
この広告に掲載の書籍は、書店では取り扱っておりません。直接当社へお申し込みください。

心とからだについて、どれだけ知っていますか？

ハート

リブリオの♡コレクション [全8巻]

(財)日本学校保健会 推せん図書 (882号)



- ①ねむりのための6章 ④はらぺこのための38皿
 - ②生まれるための9か月 ⑤ほほえむための32本 ⑦頭とからだと心の3重奏
 - ③からだのための7色 ⑥いのちのための14か条 ⑧まなぶためのはじめの1歩
- 全8巻 揃定価19,364円
パステルカラーのイラスト満載！

リブリオ出版 〒112 東京都文京区小日向2-10-21
☎03-3943-8885 FAX 03-3943-3540

健康へのひと粒

歯・骨を丈夫に…

ビタミンADを含んだ… 服用しやすい
ゼリー状ドロップ剤



カワイ肝油ドロップ

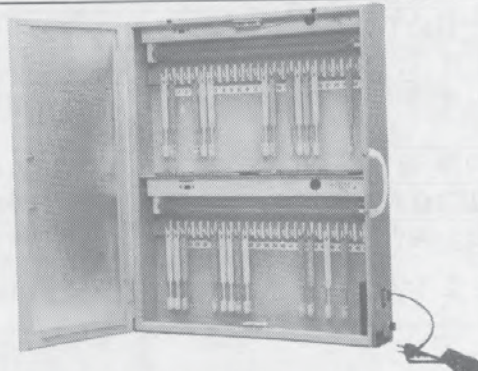
河合製薬株式会社

〒165 東京都中野区新井2丁目51番8号
電話 03(3385)3111~7

殺菌灯付き壁掛用(50本用) 歯ブラシボックス

- 扉を開けると殺菌灯が消える設計となつてい
ますので目に負担をかけません。
- タイマー内蔵方式ですので、殺菌終了後自動
消灯するため歯ブラシなどをいためます。
又、電気代も節約出来ます。

サイズ 50(W)×60(H)×9(D)cm
重量 4.5kg
材質 スチール製焼付け塗装、保護ラバー(下部コーナー2カ所)付き
殺菌灯 15W×2灯 100V 50~60Hz
扉の構造 観音開き、マグネットキャッチ式
希望小売価格 46,350円



企画・制作/ライオン株式会社 お問い合わせ・ご注文/〒130 東京都墨田区横網1-2-16 東誠ビル ☎03-3621-6261 (財)ライオン歯科衛生研究所